

定年退職学のすすめ ―理論的構築を目指して―

田口 奉童

名古屋市立大学 22 世紀研究所 特任教授

はじめに

定年退職は、退職者に対して、社会的、経済的、家庭的、健康的、活動的環境をがらりと変える。その変化に上手に対応するために、「定年退職学」を修得する価値がある。老後の破綻により、一生を取り返しのつかない悲劇としないためにも。

人は、定年退職¹した後どのように暮らすか。悠々自適に、と誰しも考えるであろう。しかしながら、悠々自適とは言っても、筆者の実体験やアンケート調査から見えた驚くべき現実、各人各様で多様な「悠々自適」があることである²。つまり、定年後は型通りの所謂悠々自適な暮らしに一直線に到達する例は少なく、実態は右往左往の中で多様なのである。この現実に対する驚きが本研究の動機となって、2017 年 2 月「定年退職学³のすすめ―共創的悠々自適を目指して」をまとめ、本学機関レポジトリに UP して頂いた（J-06 2017 年 2 月 3 日掲載）。

前掲論文で筆者は、幅の広い多様性の、一方を「独創的悠々自適」と呼び、他方を「共創的悠々自適」とする両極を、仮説として設定している。定年退職者の多くは、自律的で独自の暮らしぶり（これを本稿では、専ら自己的要因が決定する「独創的悠々自適」と呼ぶ）を出発点として定年後の生活を始める。しかし、退職者のライフ・スタイルによって、早晚、家族の状況（K1 と呼ぶ）、経済的基盤（K2 と呼ぶ）、健康状況（K3 と呼ぶ）、公的（K4 と呼ぶ）、交友（K5 と呼ぶ）の 5 つの要因（5K と呼ぶ）の影響を受けつつ、独創的悠々自適の暮らしは調整や補正され、そして折り合って新たな日課（表）を形作る。このように 5 つの K（以下 5K）により調整・補正された独創的悠々自適は、共創的悠々自適に変わると考える。その結果、退職者本人にとっても、その周囲の関係者にとっても、また社会にとっても、それぞれの価値観にもよるが、独創的悠々自適に比べて、満足度が高まると唱える。これが概要である。このような構想を総体的な骨格とし、5K の各領域やテーマを広く深く展開して、「定年退職学」は確立される。その学びは、繰り返すが退職者の人生を豊かにし、周囲の人々の満足度も高めると期待される。さらには、世代間格差の融和にもつながるであろう。

本稿の目的は、副題にある通り、定年退職の理論的基盤となっている、K1～K5 の 5 要因を明確化し、各要因の広がり・深さの一端を例示し、「定年退職学」なるものの必要性和有効性を訴えることにある。これは退職者の暮らしの現象面や一部分に焦点を当てる、近年頻出の類書には見られない試みである。

本稿の展開は、第 1 に、先行研究を比較検討しながら、定年退職をレビューする。定年退

職者の暮らし、つまり悠々自適の多様性は、日課(表)として把握されるのでこれに触れる。第2に、多様化する要因として、5つの要因(5K)を個別に詳しく述べ、理論を構築する。第3に、定年退職学の必要性を訴える。

1. 定年退職

定年退職は定年制を理由に、退職することで、「定年制」とは、労働者が一定年齢に達したとき雇用契約を解除することをあらかじめ就業規則等によって定めている制度をいう⁴。法律⁵により定年は60歳を下回することはできず、また65歳まで高年齢者雇用確保措置が義務化されている。ただし、本稿では、制度にこだわらず単純に一定年齢を理由に、職場を離れることを意味する。筆者の場合、65歳で定年退職したものの、その後70歳まで同じ職場で嘱託契約による勤務が続いたが、本稿では65歳ではなく、70歳を定年退職とする。一般的な、制度上の定年退職とは異なるので注意を要する。

定年退職後の暮らしについて多様な研究者の見方がある。以下に主な2例を紹介しよう。前者楠木氏は定年後を時間軸に、後者田中氏は生活空間に視点を置いていることに注意を要するが、見方は様々であることが分かる。それゆえに両者をも包含し、繋いだ体系的な把握が重要であると思う。

ところで、定年退職で離職する人は、厚生労働省「雇用動向調査」によると、男性約22万人、女性約8万人合計約30万人(2014年1月1日～2015年1月1日)となっている。60歳となったのは1954年生まれと計算されるが、その年の出生数を調べると約170万人である。ラフな計算ではあるが、男性の26%、女性の9%に当たり、筆者には少なすぎる印象があり、調査を続けていきたい。

(楠木 新氏)

「定年後をどのように過ごしていくかを考える際には、定年退職から74歳までと75歳以降、それに最期を迎える準備期間の3つに分けることが妥当である(109頁)。そういう意味では、本書で言う『定年後』は、60歳から74歳までを主な対象としている。身体が健康なうちは自分が目指すものに挑戦した方がいいだろう。悠々自適は75歳を越えた後期高齢者になってから考えればよいと私は思っている。」(楠木新(2017)『定年後』中公新書110頁)

(田中俊之氏)

「定年退職者セミナーは、男性たちが自分の抱える『男性問題』を理解するきっかけとして重要な役割を果たしている。注意しなければならないのは、そうした講座がなければ、『男性問題』の存在を『認識』できないほどに、男性には職業領域を中心とした生き方が染みみついているということである。」(田中俊之(2009)『男性学の新展開』青弓社110頁)

「定年退職によって職業領域から距離を置き、地域活動に参加することで、明らかに男性たちの生き方は変わっていった。そして、<生き方>の変化は、自己と他者との関係性の幅を広げ、多様性を受け入れる余地を作り出している。現代の日本社会では、男性性が職業領

域だけと強固に結びつき、地域領域と家庭領域とは相容れない性質を持っている。そのために、定年退職した男性は、地域や家庭で居場所を見つけられないという厳しい状況に置かれたのである。このような困難を、『柔軟な組織運営』と『緩やかな連帯』によって乗り越えた男性たちの〈生き方〉は、社会のあらゆる領域へ対応できる新しい男性性を形成していくための模範となる可能性をもっている。」（前掲 114 頁）

2. 日課表に見る悠々自適

定年退職を迎え、筆者はその過ごし方を考えあぐねた末、趣味の落語鑑賞に傾倒し、多い月には 6, 7 回寄席通いをした。しかし、比べものにならないほど積極的な人の事例を朝日新聞（2018 年 1 月 5 日の声欄）で見た。その投稿者は、岐阜県の山間地で農業を営んでいる様子で、退職時に「趣味を持とうと若々しいテニスを選んだ。詩吟教室で渋いのを鍛え、俳句は地元クラブや NHK 学園の講座に参加し、大会に投句して入賞もできた」と振り返っている。その意欲と実行力に感服するばかりである。エッセイストの玉村豊男氏は、千曲川ワインアカデミーを運営しているが、「60 何歳かで会社を定年になったとき、あと 30 年続

図表1 田中俊之氏による日常生活の類型化

領域名	内容
家庭領域	衣食住という基本的な日常生活行動を共有
職業領域	基本的な生計を維持するために経済的収入を一つの主要な目的として社会的分業に参加する場
地域・市民領域	自分とは異なったさまざまな価値観を持つ人々と、互いの生活の豊かさを求めて合意を形成していく場
個人領域	社会的役割から距離をおいたプライベートな領域

出所：田中俊之（2009）『男性学の新展開』青弓社104－105頁、山崎哲哉より作成

けられるしごととはなにか、と考えて、ワインをつくる農業を選びました」という受講生がいて、みんな 90 歳まで生きることを考えていると書いている（日経新聞 2018 年 1 月 6 日夕刊「90 歳までの人生」）。

それは田中氏による

生活の類型化（図表 1）に沿えば、「個人領域」に帰属するが、定年後の暮らしぶりはすべて、それぞれの退職者の日課の中に具体的に表現され、1 日の日課表にまとめられる。したがって、本稿で言う定年退職者の悠々自適の状況や多様性も、日課表をベースに検討される。

図表 2 は、総務省の「社会生活基本調査」の行動と活動の分類表である。前述の田中氏による類型化よりも細かく具体的に、表中の行動欄内に日課が記入され、さらに概要により分類もされているので本研究の基盤となるものである。1 次活動は「生理的に必要な活動」であり誰にとっても欠かすことはできない。3 次活動は「各人が自由に使える時間における活動」とされており、その範疇のどの行動であれ、退職者が自由選択した結果なので、所謂悠々自適（本稿では独創的悠々自適と呼ぶ）と考えてよいだろう。注目すべきは、「義務的な性格の強い活動」とされる 2 次活動で、どんな行動が、どれほどの時間日課表に入っていく

るかによって、悠々自適の態様や度合いが決まる。2 次活動が増加すれば、3 次活動が抑制されて、独創的悠々自適は共創的悠々自適へ転換される。

図表2 「社会生活基本調査」が調査対象としている20種類の行動(日課)と活動3分類

	1次活動	2次活動	3次活動
概要	生理的に必要な活動	社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動	各人が自由に使える時間における活動
行動 / 日課	睡眠 身の回りの用事 食事	通勤・通学 仕事(収入を伴う仕事) 学業(学生の関連学習を含む) 家事 介護・看護 育児 買い物	移動(通勤・通学を除く) テレビ・ラジオ・新聞・雑誌 休養・くつろぎ 学習・自己啓発・訓練(学業以外) 趣味・娯楽 スポーツ ボランティア活動・社会参加活動 交際・付き合い 受診・療養 その他

出所:総務省「社会生活基本調査」用語の解説5頁 20行動の種類 総務省HP 20161227 より作成

定年退職者日課の多様性は、「平日日中」に集約される。図表2の2次活動「通勤・通学、仕事」は、退職前には職場に関連する日課である。これが退職に伴ってすっぱり抜けて一旦ブランクとなる。そのブランクをどう埋めて過ごすかがめいめいの退職者によって異なってきた、本稿が焦点を当てる、多様性を彩ることになる。朝夕は、1次活動に充てられることは、退職の前後ともほとんど変わらないからである。

本研究執筆に筆者の背中を押したのは、先述した通り、筆者自らのイクジイ(孫の育児⁶)に直面したからである。本稿執筆中の2018年2月初めはまだイクジイは継続しており、既に1年5カ月が過ぎた。育児対象の孫は2017年3月に1人増えて2人(現在4歳と0歳10ヶ月の女と男)となって、我が日課表は、一層イクジイへの傾斜を強め、殆ど1日中「育児」で埋め尽くされる。僅かに、起床後の1時間程ウォーキング(図表中の「スポーツ」に相当)で独り外出するくらいで、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の短い時間も、「食事」の時間も、ずっと孫が側にいて、「自由に使える時間における活動」は遠慮がちである。「交際・付き合い」は本研究関連の会合に限定、それも3カ月に1、2度各半日ほど家を空けるくらいである。他は長期欠席の状態である。

こう見てくると、退職者の悠々自適な過ごし方を決めるのは、「義務的な性格の強い」2次活動がどれほど入ってくるか、そして次に、3次活動の中で何が選択されるかという、2段階構えで見ることが合理的であると分かる。言い換えると、上のブランクとなった「平日日中」の時間帯に、再び「仕事」「通勤・通学」が入るのか、それとも「家事、介護・看護、育児、買い物」の担い手となるのか。これら2次活動(群)の残りの時間に3次活動(群)が日課

に取り入れられるという過程をたどることが多い。その場合の決定要因を、本稿では、家族的要因と呼んでいる。これ以外にも経済的要因、健康的要因、公的要因、交友的要因の 5 つあるとし、「5K」と、筆者は全て、上手く力行（K）でまとめることができた（図表 3）。

3. 多様性の決定要因 5K

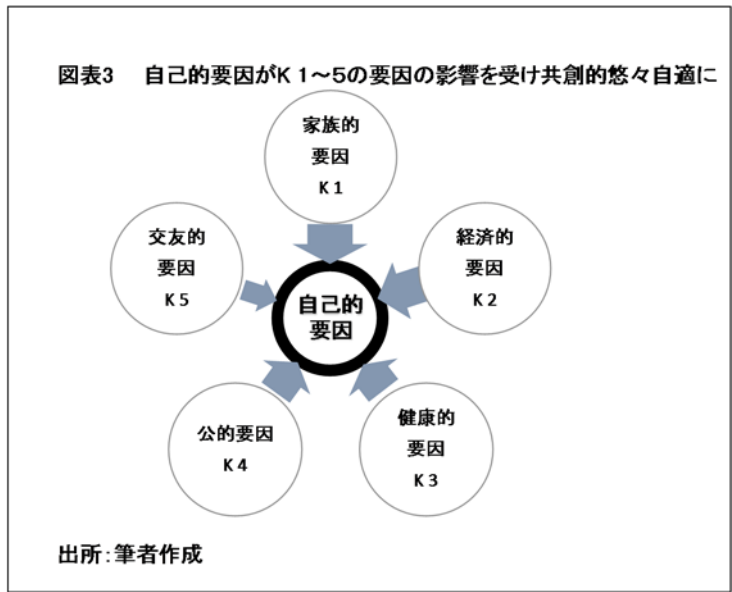
上述の多様性の存在については、例示もしたので、理解を得られたと思われるが（先行論文 J-06 参照）、本稿では、多様性の発生要因として 5 つ（5K という）を明確化するのが主な目的である。

5K は、筆者の自己体験とヒアリングやインタビューから実証的に検証した結果から導かれたものである。5K が的確か、また 5K のみで十分か、などの疑問の余地はあろうが、こうした議論を前広に展開する空間がもう既に定年退職学の領域であり、本学問の確立を唱える意義は大きいと思う。

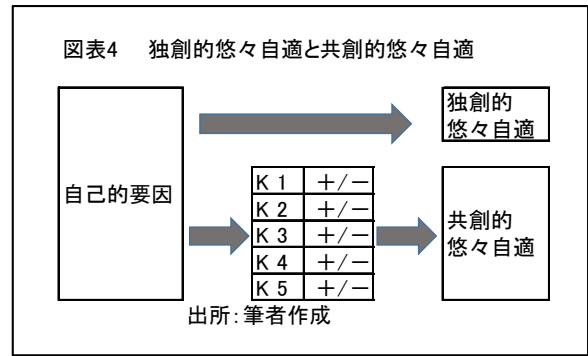
人は定年退職後の生き方について定年前からあれこれ考え、場合によっては事前に準備を始めることも珍しくない。その考えから生まれた結論や描いたライフ・デザインなどを、本稿では「自己的要因」と呼んでいる。もちろん、この出発点の段階でも退職者一人ひとりの

価値観やライフ・ヒストリーなどによりさまざまであることは論を俟たない。

その上で 5K は、原点の自己的要因（単にこの状態を独自の悠々自適と呼んでいる）が、実現される段階で 5K それぞれ固有の影響を受けることにより、自己的要因は補正・調整されて、共創的悠々自適へと変容する、と言うのが理屈である。まだ抽象的で分かりにくいと思われるので、イメージを図示



したい（図表 3）。



図表 4 は、自己的要因が一切 5K の影響を受けない場合も想定し、その場合は独自の悠々自適がそのままである。しかし多くの場合は、5K の一つもしくは複数の K のプラスかマイナスの影響を受けて、独自の悠々自適は共創的に変わることを示している。これが本稿の理論的バックボーンで

ある。

筆者の体験を 5K の理論にあてはめてみよう。私は落語愛好者の一人である。退職を機に寄席通いで悠々自適の暮らしを目論んでいた。これは自己的要因である。図表 2 で言えば、3 次活動の「趣味・娯楽」に当たる。退職後落ち着いたところで、週に 1, 2 席、月に 5, 6 席くらいまで頻繁に寄席に通い落語鑑賞を楽しんだ。自己的要因そのものなので独創的悠々自適の実現である。図表 4 に従えば、**自己的要因** (趣味・娯楽) → **独創的悠々自適** と表すことができる。

しかし、数か月がたつと、何となく家族に申し訳なく感じるようになり、(図表 2 の)「家事」(掃除や炊事)の手伝いや「買い物」の同行(いずれも K1 家族的要因)を日課に入れ、落語鑑賞の頻度は月 2 回程度に引き下げた。経済的にも月 2, 3 万円は使い過ぎと思い始めた(K2 経済的要因)。落語の関心から、社会福祉協議会が鎌倉市の教養センターで催す講座に参加した(K4 公的要因)。また、ユーモアスピーチという同好会の活動に参画した(K5 交友的要因)。なお、K3 健康的要因は影響を与えず 0 とした。これらを図表 4 に照らして表現してみよう。なお、+ は自己的要因を促進する影響をあたえ、- は抑制的な影響がある場合である。

独創的悠々自適 = 自己的要因 → {K1-, K2-, K3 0, K4+, K5+} → **共創的悠々自適**

上記の各要因の影響分析(プラス、0, マイナス)は、その時々事情や退職者個人の価値観によって変わり得る。例えば、上記評価は筆者のイクジイ開始前のものであり、2 人の孫のイクジイにより落語鑑賞どころでなくなった現時点では、**独創的悠々自適** = 自己的要因 → {K1-, K2-, K5 0} と K1 のマイナスが、他要因を抑止する(0 となる)単独決定要因となり、日課には成りえなかった。

多様な共創的悠々自適は、退職者の日課表を比較し、日課の項目、その時間の違いの中に観察することができる。大まかに言えば、平日日中の日課表の中に図表 2 の「第 2 次活動」がどれくらいの割合を占めるか、その上で「第 3 次活動」(図表 1 でいうならば、「個人領域」)の行動がいくつ、どれほどの時間含まれているか、一目すれば違いは認知できる。本稿は、その違いが発生する要因分析を試みるのである。

次に、5 つの各要因を詳しく見ることにしよう。それぞれが幅広く、奥深いことを認識させられる。

K1 家族的要因

家族的要因は悠々自適の生き方に最も重要な影響を与える。多くの事例で、家族的要因により退職後の暮らしぶりが決まる姿を見て来た。筆者自身においてもこの要因の影響を受けて、私なりの共創的悠々自適が形作られたと言える。

その背景を探ると、まず、仕事を止めた退職者の物理的な居場所となるのは家庭である。

家庭環境の下に入るのである、というか、家族関係の原点に復帰するのである。どうも、この居場所が退職者を歓迎しているケースはまれという厳しい現実が待ち受けているようだ。定年退職が離婚のきっかけとなるケースも多く見られ、配偶者や家族との関係性や退職者による家庭への責任と貢献のあり方が、日課に表出する⁷。

定年退職を待っていたかのように、介護・看護が求められることも少なくない。定年を迎える頃、その両親は介護・看護を必要とする年齢に達している。他方で筆者の例のごとく、近年は子供の晩婚・晩産から、60代後半～70代の退職者が孫を持つ場合も多い。一種のダブルケア⁸である。

確かに、孫の育児に駆り出される、多くの退職者を目の当たりにする。筆者が行ったヒアリングやアンケートの調査結果（前掲 J-06）でも明らかになっている。筆者自身もその一人である。

筆者が親しいある退職者 M 氏は、脳梗塞を患った妻の看護、認知症の姉と兄の介護を数年続けた。その献身ぶりは筆舌に尽くしがたい。そんな中で、自己的要因である研究と著作活動を絶やさなかった現実（究極の共創的悠々自適というべき）を誰が想像できるだろうか。M 氏や筆者の日課のように、介護・看護・育児・家事などを、自己的要因（学習等：研究著作活動）と同時並行的に取り入れて共創的悠々自適とする動機は一体何か。筆者なりに次の通りまとめてみた。一つは、前に述べた総務省社会生活基本調査が定義している義務感である。二つは、奉仕という意見である（倉本聰氏、三浦綾子氏 発言や著作物による）。三つは、家族愛という愛情である。上の M 氏はこれだと広言してはばからない。四つは、筆者が思い当たるが、親孝行も子育ても不十分であった反省の念（贖罪）から、孫の育児支援で挽回せんとする企図である。さらに議論の余地はあり、今後の定年退職学のテーマの一つとしたい。

K2 経済的要因

退職後の暮らしは金次第と言い切る向きは多い。悠々自適の日々を過ごすためには資金

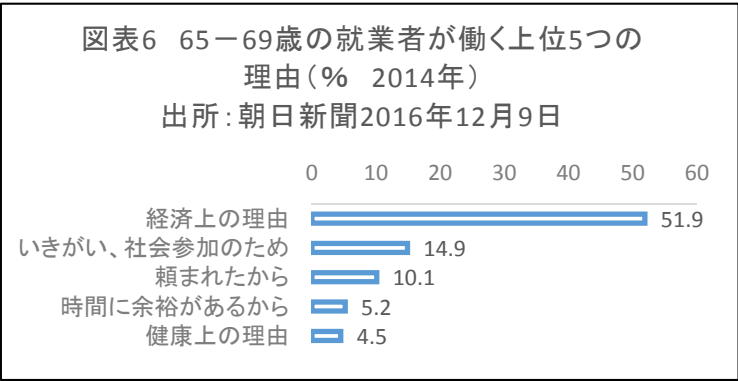
図表5 定年後の平均で見た主な資金収支見通し (万円 65～95歳 30年間)			
収入	退職金(大卒 勤続35年)	2,156	
	年金 (21.3×12月×30年)	7,668	
	金融資産	1,325	
	資金合計	11,149	
支出	A.平均的な生活(夫婦 月27.5万円) (×12月×30年)	9,900	過不足 1,249
	B. ゆとりの生活(夫婦 月34.9万円) (×12月×30年)	12,564	-1,415
	参考: 50歳代以上 住宅ローン平均残高	1,074	
出所: 日本経済新聞 2016年12月7日			

が要る。先立つものは金という訳であるが、これが次に概観するように、厳しいもので、皆に明るい展望が待っている訳ではない⁹。相続の問題も気に懸り出す年代でもある。終活も頭をよぎる。こうした課題を理解しどう対応するかを研究するためにも定年退職学の中に取り込む価値は大きい。

統計を見ると、退職後の暮ら

しの資金は不足気味であるという厳しい現実がある。図表 5 が示すのは、退職後 95 歳まで夫婦がゆとりある生活（夫婦で月額 34.9 万円支出）をおくるとすると、1,415 万円たりなくなるという推計である。長生きするリスクや「下流老人」などと近年取り沙汰される所以である。儉しく平均的な生活（同 27.5 万円支出）を甘受するほかない（1,249 万円の余剰）。

ゆとりの生活を求める場合はもちろん、いきがいや資金的余裕を望むなら、再び仕事をし働く、資産運用を行うなどの方策を検討しなければならない。65 歳～69 歳の就業者の働く理由は過半が経済上の理由だと言っている（図表 6）。



しかし資産運用で、元金も限られた中で、しっかり不足額 1,415 万円を稼ぐというのは簡単でない。コツコツと長い年月をかけて、個人年金保険、確定拠出年金、つみたて NISA¹⁰などにより資産形成する手もあるが（図表 7）、退職前からの計画と準備が欠か

せない。

図表7 コツコツ方式で資産形成する主な選択肢

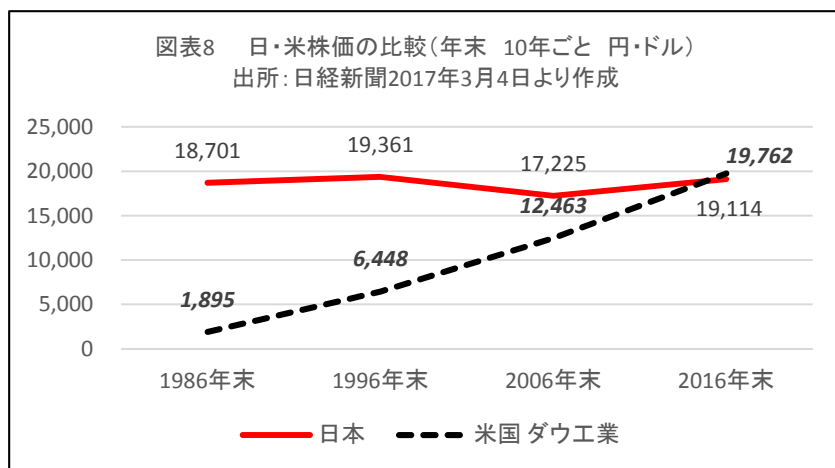
選択肢の運用商品	税制優遇など	注意点
個人年金保険 ＜生命保険会社＞	①所得税で最大4万円、住民税で同2.8万円まで保険料を所得控除 ②運用成績により配当金	①利回りが低く（年福利0.2%ほど）、インフレに弱い ②中途解約するとほぼ元本割れに
確定拠出年金 （個人型・企業型） ＜銀行・証券、勤務先企業＞	① 掛け金は所得に含まれず、運用中の利益も非課税 ②運用商品は投信、定期預金などから自分で選ぶ	① 原則60歳まで引き出せない ②受け取る年金が大きいと課税も
つみたてNISA （2018年開始） ＜証券会社＞	①年40万円まで低コスト投信を毎月購入 ②購入年から20年間、利益は非課税、換金も可能	①元本確保型の対象商品がない ②現行NISAとは併用できない

筆者注：同種の商品に、財形貯蓄もある。
出所：日経新聞2017年7月8日より作成

今はマイナス金利政策が継続中で預貯金の利息収入はゼロに等しいため、どうしても株式運用に期待がかかる。2017 年末(12 月 29 日大納会)の日経平均株価は、22,764.94 円（16 年末比 3,650.57 円、19%UP）と

26 年ぶりの高水準を記録した。しかし、振り返ると、日本の株価は、米国が順調に伸ばしているのに対し、あまりに低位安定～上昇/下落を繰り返す状況でリスクが高い。日経新聞 2017 年 11 月 15 日付（梶原誠、opinion 欄『失われた 26 年』どう挽回）によると、我が国が 26 年ぶりの株価回復に浮かれているのに対し、同期間に米国は 6 倍に、欧州・アジアは 4 倍値上がりしている¹¹。

筆者の見解は、株式運用の目標を株式の売買益（キャピタル・ゲイン）ではなく、安定的な配当の受け取り（インカム・ゲイン）に置き、そのためチェックすべき指標は、企業業績、



ROA・ROE¹²と配当利回りだと思っている。また運用の期間の1単位は、3～6 か月でパフォーマンスを注視しながらも、売買は短期が難しいので、最短でも5～7年の中期、できれば10年位の長期とすれば、売買益の確保の確率が高まるように思う。これまで

資金運用について述べてきたが、どの場合も自己資金の範囲内であることを肝に銘じておきたい。借入金による株式・投資信託運用などは禁じ手だと筆者は考えている。

経済的要因でプラスの効果を引き出すためには、フィナンシャル・プラン、資産運用のノウハウなどが欠かせず、定年退職学には欠かせない科目であろう。この分野を扱う図書は多く出されている。

定年退職後の経済を考えると、先述した収入面の拡大・強化には自ずと限界があり、支出の縮小・削減が実現可能性も、優先度も高いことを認識すべきであろう。退職後の年金などの収入に見合った、退職前の生活全般のダウンサイジングは必須だろう。その上で、支出額の大きな項目を観察し少しでも縮減する方策をとることである。その中で、介護保険料の支払いも大きな負担であるが、受け取る年金から特別徴収の名目で天引きされているため比較的負担感は弱い。

健康保険料

この項目の詳細は筆者にとっても難解なので、筆者が理解し実際に役立った、専門家の定年退職時の医療保険に関する説明を紹介したい。

「退職日から20日以内に申請すれば、会社の健康保険組合を2年間に限り任意で継続できます。保険料の会社負担がなくなるため、保険料は2倍になるが、国民健康保険（国保）よりも安く抑えられる場合が多いようです。国保の保険料は世帯の前年所得に基づく「所得割」と加入一人当たりの「均等割」でおおむね決まります。同居している子供が会社勤めをしていて、それぞれの年金を上回る収入があるなら、その被扶養者になれる可能性があります。60歳以上は年収180万円未満が条件ですから、少なくとも専業主婦で基礎年金しかない妻は対象になるでしょう。」（篠原宏治特定社会保険労務士「家計のギモン」「定年退職後の健康保険」日経新聞2017年3月8日 夕刊より抜粋）。

医療費

年齢とともに体力は衰え病気になることは避けられないため医療費は年齢と強い相関が

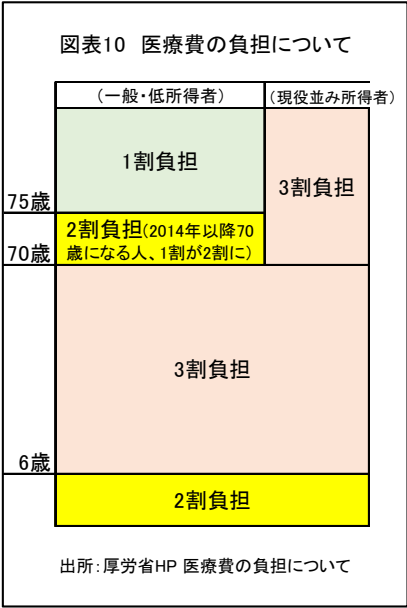
図表9 わが国の医療保険制度

主な制度名(健康保険)	基盤	加入者数(万人)	保険者数	主な加入対象者
市町村国保	地域	3,600	1880	他の保険に加入していない住民
協会けんぽ	職域	3,600	1	小規模事業所従業員
組合健保		2,900	1409	企業社員
共済組合		900	85	公務員 私立学校教職員
後期高齢者医療制度	地域	1,600	47	75歳以上の者

出所:厚労省HPより作成

認められる
(後掲図表
12)。退職年
齢の 60 歳辺
りから加齢と
ともに急膨張
する。この医

療費の負担の衝撃をやわらげてくれるのが社会保障制度である。国民皆保険制度（図表 9）のお陰で、自己負担額は、多い人でも 3 割に抑えられている¹³（図表 10）。また、保険会社による医療保険、ある歴月の医療費が高額になった場合に負担の限度額を設定する高額療養費制度、医療費控除（所得税）などのサポートもあるので、よく調べてみることだ。



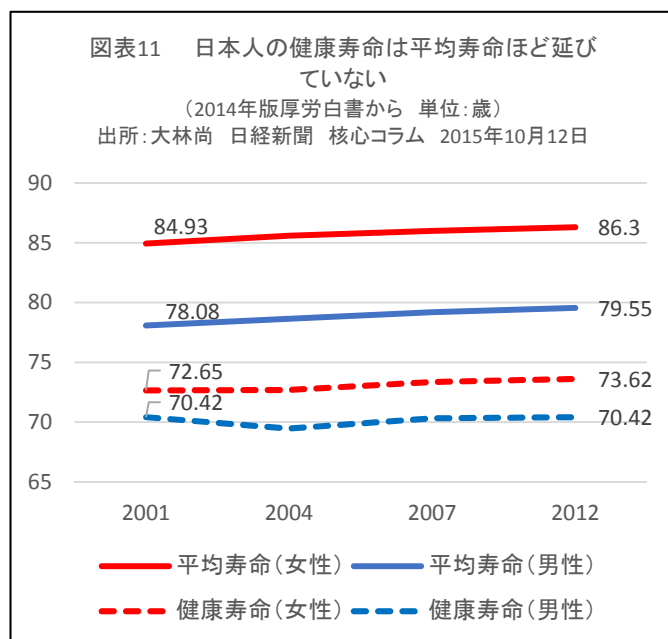
75 歳以上の人口が急速に増え、介護を含む社会保障費は 2025 年までの 10 年間に約 30 兆円増加すると見込まれているため、今後財政再建とか社会保障の効率化とか、自立共助とか、全世代型社会保障とかの掛け声の下で、保険料率や自己負担額は上昇基調にあると認めざるを得ない。経済的要因の将来展望は厳しい。

K3 健康的要因

定年退職者が悠々自適の生活を過ごせる、残された年月はどれほどだろうか。多くの企業などでは制度上の定年を 60 歳としているが、高齢者の雇用安定や促進のため再雇用制度の整備が進み、実際に最終的に職場を離れるとき（本稿では、この時点下定年退職と呼

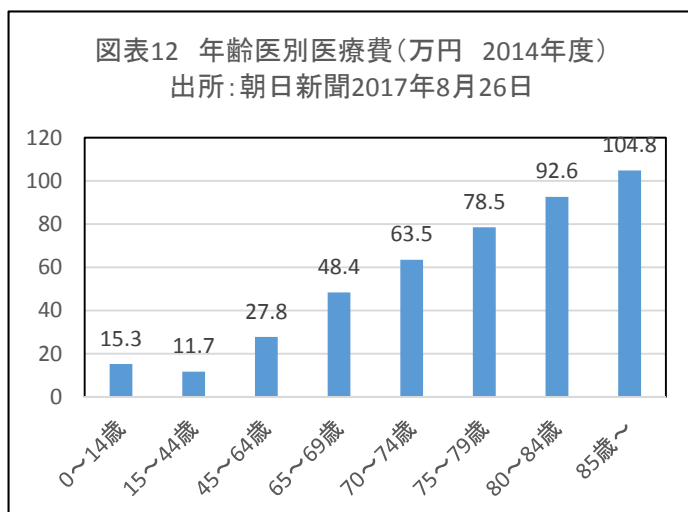
んでいる）は、65 歳や 70 歳である。今や人生 100 年¹⁴と言われるが、悠々自適の暮らしに欠かせない条件は心身ともに自律的に、他人の助けなく活動できる健康寿命であろう。図表 11 が示す通り、平均寿命と健康寿命の間に、男性で約 9 年、女性で約 13 年と相当な乖離があることに注意を要する。目指すは PPK(ピンピンコロリ)とよく言われるが、この 9～13 年と長い乖離期間は、寝たきりなど支援・介護・療養生活を余儀なくされ、NNK(ネンネンコロリ)との皮肉も聞かれる。残された年月は長くはないのである。

定年を迎え退職するころの 65 歳前後から人々の健康状態には大きな変化があるという。一般的に、後期高齢者（75 歳超）に向けて「メタボからフレイル¹⁵」と言われる体調の転換

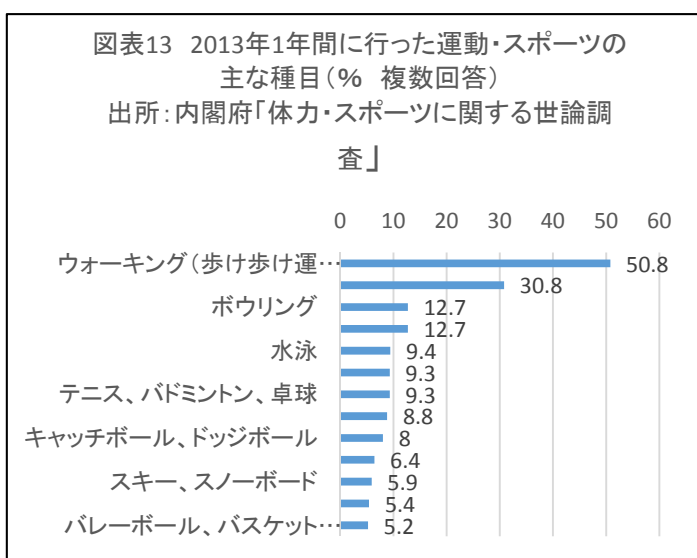


であり、頻尿、足腰の痛み、目のかすみ、物忘れなどがひどくなるという特徴がある。筆者も 73 歳になるが、前記の特徴だけでなく、右手の震え、左肩や股関節の痛みを覚え、健康への不安は確実に増している。後期高齢者は目前であるが、一段と厳しくなると先輩諸氏からの声がする。

こうした状況を裏付けるのが年齢別医療費(図表 12)である。年齢との相関が明確に認められる。患者個人の医療費負担の仕組みは、前に経済的要因 K2 の中で述べた通りである。



職場で働く労働者の「心と体の健康づくり」については、政府と中央労働災害防止協会が中心となって Total Health Promotion Plan (THP)を推進してきた。その大本は、企業は従業員の健康保持増進の措置¹⁶を計画的かつ継続的に実施する努力義務を負っている(労働安全衛生法第 69 条)ことにある。さらに、2003 年 5 月

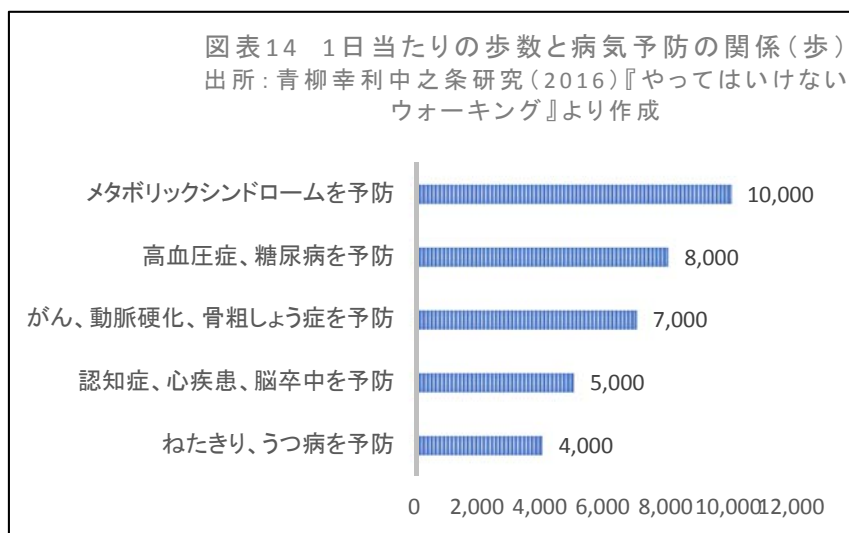


には、健康増進法¹⁷が施行され、国民自身においても健康的な生活習慣の重要性に対し関心と理解を深め、生涯にわたり、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努める責務がある、とされた。大雑把に言えば、定年退職前は企業等職場の人事部が社員の健康管理を担ってくれたが、定年退職すると、それは自らが地域の保険者や市町村と連携しつ

つ自主的に実行することになる。定期健診など忘れてしまうと、もう人事部から、照会や催促の電話がかかってくることはない。

定年退職者など高齢者の健康の対策 No.1 は、ウォーキングである。内閣府調査「健康とスポーツに関する世論調査」2013 年によると、20 代以上の全年齢層・男女で、50.8%が行ったと答えている（図表 13）。60～69 歳に限ると、57.9%とピークに達し、70 歳以上は 56.4%にわずかながら下るが、高齢者には比較的高水準である。

従来ウォーキングは「1 日 10,000 歩」と言われていたが、最近は 8,000 歩で十分であるという研究成果が出て広く認められつつある。これは青柳幸利医学博士¹⁸が、群馬県中之条町の 65 歳以上 5,000 人を 15 年間調査した、所謂「中之条研究」の結果から導かれたものである。メタボの予防には 10,000 歩が必要だが、それ以外は 8,000 歩以下で十分でむしろ歩き過ぎに警鐘をならしている¹⁹。



「1 日平均 8,000 歩を歩くと、保険料の一部が返ってくる」というキャッチコピーで新医療保険「あるく保険」が東京海上日動あんしん生命より販売されている（2017 年 11 月 2 日付日本経済新聞広告）²⁰。「1 日 8,000 歩」の研究成果を裏付け

るビジネスの登場である。

熊谷修医学博士も、退職後の高齢者が目指す健康管理は、少なくとも退職前のそれとは抜本的に異なってくると、言っている²¹。退職前はどちらかと言えば、メタボなどの生活習慣病を主眼に置いた健康管理となるが、退職者を含む高齢者のそれは、健康寿命が目標に変わるという。さらに同氏は、介護に依存しない自立生活を出来るだけ長く維持するためには、次の 3 つに関わる能力が不可欠とする。一つは手段的日常生活動作²²、二つは能動的情報収集、三つは社会活動である。これらの能力は、少なくとも二つの体力によって支えられるという。一つは 2 階への階段を上る力、二つは 1km の距離を休まず歩ける力である。これらは彼の調査研究から導き出された結論である、という。1 日 8,000 歩と無縁ではなさそうである。このように高齢者の健康をめぐる議論は百出と言ってもよいくらいで、評価し整理する定年退職学の任務は重い。

K4 公的要因

定年退職すると、これまでの職場がなくなるので、居場所は、自宅を中心とする地域に移る。それらは、都道府県であり、市町村である。最も身近な家庭については、先に K1 家族の項で扱ったので、本項では、公的部門についてである。職場への出勤がなくなった以上この地域に留まる時間は格段に増える。

職域を離れた退職者の医療保険も介護保険も、市町村を保険者とする国民健康保険・介護保険に加入する。後期高齢者医療制度は都道府県の広域連合。だから、国・地方両面の、経済・財政政策、社会保障政策、高齢者支援策などの動向から目を離せない。

前述の経済的要因 (K2) の中で述べたように、定年退職後の主たる収入は年金であるが、私的年金は一部に限られているから主要部分は公的年金 (図表 15) である。一方で支出の主な項目の中には、ライフラインに関わる電気・ガス・上下水道などの公共料金の他、医療保険料、介護保険料、所得税、固定資産税などが上げられるが、いずれにも公的部門が深く関わってくる。

図表15 公的年金制度の仕組み		加入員数 (万人)	公的年金		
			基礎年金 (1階部分)	厚生年金保険 (2階部分)	企業年金 (3階部分)
第1号被保険者	自営業者など	1,742	あり		国民年金基金
第2号被保険者	会社員	3,599	あり	あり	企業年金基金
	公務員など	441	あり	あり	年金払い退職給付
第3号被保険者	2号被保険者の被扶養配偶者	932	あり		
合計		6,713			

出所:厚労省「公的年金の仕組み」より作成

政策の基本的な流れとして認識しなければならないのは、国や地方の財政事情は益々厳しさを増し、財政健全化や世代間格差是正などの呼び声は高まるばかりで、高齢者の負担が増える方向は確実であること。具体的には、一方で、介護や健康保険の保険料率の引き上げであり、他方で、医療費・介護費の、1割から2割、2割から3割と、負担割合の引き上げとの、挟撃にさらされている。国も地方も財政は、毎年赤字と債務残高の積み上げを繰り返している現状を鑑みればやむを得ないと筆者は覚悟している。

退職前はあまり関心がなかった、地元の都道府県や市町村の首長や議会にも注目するようになる。自宅周辺のインフラ、生活・自然環境、ゴミの収集、自治会・管理組合活動など身近に関りが出てくると、否応なしに無関心ではいられなくなる。近年、市町村の役所では、高齢者に対する様々な行政サービスの提供を行っている。生涯教育、趣味の活動、ボランティアなど、施設利用を含む支援に積極的である。社会福祉協議会や老人福祉センターなどもある。

都道府県・市町村など公共部門が基盤となる地域に関する情報を収集し活用するか、しないかで、その地域に暮らす満足度は大きく変わる。「知らないで大損する」くらい強く意識し、市役所などに電話してみよう。窓口の、民間企業に勝る親切さと丁寧さに驚かされることがしょっちゅうである。筆者の地元地域の情報源をリストアップした (図表 16)。

図表 16 筆者が住む鎌倉市で配布されている地域広報・情報誌等

名称	発効者	発効日	主な内容	利用状況
神奈川県のとより	県政策局知事室	毎月 1 日	政策、情報、催し	ざっと見る
広報かまくら	市 編集秘書広報課	毎月 1, 15 日	季節、政策、広報、催し	細かく読む箇所もある
かまくら議会だより	鎌倉市議会 広報委員会	毎月 1 日	市議会の日程、議案、議事	ざっと見る
かまくら社協だより	社会福祉法人 鎌倉市社会福祉協議会	毎月 1 日	社会福祉地域推進・学習・行事、こども・高齢者	ざっと見る
鎌倉衛生時報	鎌倉市衛生協議会 (市健康福祉部市民健康課内)	毎月 15 日	健康や福祉関連情報	ざっと見る
鎌倉朝日	鎌倉朝日新聞社	毎月 1 日	歴史、文化、施設、催し、	面白く読む箇所もある
タウンニュース	(株)タウンニュース社鎌倉編集室	(毎週) 隔週折り込み無料配布	神奈川県全域など「地域の新聞」	面白く読む箇所もある
たまなわ新聞	ASA 大船西部	毎月第 1 月曜日	地域歴史、趣味、ひと、	面白く読む箇所もある
広報(掲示)板	鎌倉市秘書広報課	各月 10 日・25 日から 2 週間	行政通知、イベント案内、	たまに見る
星和城廻自治会 回覧、伝達	自治会長等	随時月 3, 4 回、 毎月第 1 日曜日	地域・イベント 情報、案内	必ず一読、 公園掃除参加

(出所：筆者作成)

K5 交友的要因

退職者の交友関係も職場を離れると大きく変わる。交友関係の真ん中にあった職場関係者のウェイトが大幅に縮減するのは自然な成り行きである。交友関係は、ぽっかりと穴が開いたようになり、それを小中高大の学友関係、近隣地域関係、趣味・ボランティア関係、親戚関係で埋める事になるだろう。退職にともなう交友関係の再構築に迫られる。

新たな良い交友関係を持つことは、退職後の虚脱感や孤立感や疎外感を和らげるだけでなく、フレッシュな別世界に誘ってくれる重要なファクターである。

4. 定年退職学の必要性

定年退職は、退職者個人においても、家庭環境面で、心身両面で、経済面で、また社会面でも、意外に大きな転換点になることを見てきた。世間がいう、退職したらまっすぐに悠々自適に移ることは現実的でなく、様々な要因によってその態様は変わってくる。退職によって、離れる職場による時間的拘束がなくなることに違いはないが、従来の勤務時間がずっと退職者個人の完全に自由な時間とはならないことを自覚すべきである。

上記の、様々な要因とは、5K を指すが、それらの影響によって、独創的悠々自適は共創的悠々自適に転換される。5K は、自己的要因（独創的悠々自適）に対して促進的および抑制的作用を働かせるという理屈である。それら 5K は、それぞれが幅広く深い内容を持っている。

定年退職者が退職して受ける大きくもある衝撃をやわらげ、有意義な人生の終盤を過ごすことが可能となるように、定年退職学の構想を確立し、広げることは大変有意義だと確信する。

終りに

本稿では、制度としての正式な定年退職に限定せず、実質上年齢（高齢）を理由に職場を離れる人を定年退職者として捉えている。

いずれにしても、どのような形で職場から退場しても、誰にとっても定年退職はライフステージの転換、それも最終のそれに進行することには変わりはない。本稿で論じている定年退職学とは、この終盤の人生をどのように過ごすのかを、入口の段階で、包括的・体系的・理論的に考える、欠かせない知恵と言い換えることができる。

ひとは人生の終盤に入ると、心身ともに衰える。すると、自然と孤独の時間が増え、他人や社会との接触（接点）が減少する。例えば、これまで趣味や好奇心で通っていた場所が足腰の老化で遠のくこともあるし、親しかった知人や友人が他界することもしばしばとなる。だから高齢者が豊かな人生を送るという事は、自分との接点の喪失をできるだけ少なくし長持ちさせること、つまり社会との関わりを多く長く保つことである。その社会との関わりを、本稿では「要因」とし 5 つを 5K と提起しているのである。それが定年退職学の基本理念なのである。

¹ 厚労省の高年齢者の雇用状況調査（2016 年）によると、希望者全員 65 歳以上の継続雇用制度を有する企業は、全企業の 55.5%、65 歳以上を定年とする企業は同 16.0%、定年制を廃止した企業は同 2.7% である。

² 定年退職後元気に過ごしている人の割合は 1 割 5 分くらいと言う向きも多い（楠木新『定年後』60 頁）

³ 「定年退職学」という用語は、2015 年 2 月、筆者が勤務していた同志社女子大学京田辺校舎内の我が研究室で、同僚の中島純一教授（メディア論、当時）とコーヒーを飲みながらの雑談から生まれたものである。

⁴ 厚労省 <http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/107-1b.html> 20170708

⁵ 高年齢者等の雇用の安定等に関する法律 昭和 46 年法律第 68 号第 8 条

⁶ 厚労省による「育児」の定義は、乳児のおむつの取り替え、乳幼児の世話や見守り、就学

- 前の子どもの見守り、付き添い、勉強・遊びなどの相手、保護者会への出席などである。
- 7 日経新聞で「セカンドステージ」特集記事、その見出し「地域で『ただの人』になる」「身近な友達こそ値千金」(2018 年 1 月 4 日夕刊)、『『定年即離婚』防ぐには』『『夫が加わる日常』妻も不安』(同 1 月 18 日夕刊)
- 8 本来ダブルケアは老親の介護と、孫ではなく、子の育児を同時期に行うことを指す
- 9 例えば、NHK スペシャル取材班 (2015)『老後破産 長寿という悪夢』新潮社
- 10 2018 年 1 月より開始。
- 11 日本の株価が外国と比べて低い理由は、企業のコーポレートガバナンスの弱さ、収益率の低さなどが広く指摘されているが、筆者は配当性向や配当利回りにも注目すべきと考えている。
- 12 ROA: return on assets 総資産利益率, ROE: return on equity 自己資本利益率
- 13 さらに高額医療費制度があり、自己負担が過重にならないよう、超過額が支給される。
- 14 話題になった一つは、Lynda Gratton, Andrew Scott(2016) *The 100-Year Life*, Bloomsburg Publishing。国内では多数。例えば、五木寛之 (2017)『百歳人生を生きるヒント』日経新聞出版、田中尚喜 (2017)『百歳まで歩く』幻冬舎、黒岩祐治 (2016)『百歳時代』IDP 出版、篠田桃紅 (2014)『百歳の力』集英社。
- 15 英語では frailty。健康(robust)な人は、加齢に伴い frailty(虚弱)を経て、機能障害(disability)や死に至るとされる(厚労省 HP 情報から)。生活習慣病や老年症候群(geriatric syndrome)の影響によるものと考えられている。
- 16 健康増進措置とは、①健康測定、②運動指導、③メンタルヘルスケア、④栄養指導、⑤保健指導である。
- 17 健康増進法(平成 14(2002)年法律第 103 号)は「国民保健の向上を図る目的」(第 1 条)、国民の責務(第 2 条)、国及び地方公共団体の責務(第 3 条)、健康増進事業実施者の責務(第 4 条)などを定めている。
- 18 東京都健康長寿医療センター研究所運動科学研究室長
- 19 青柳幸利 (2016)『やっではいけないウォーキング』SB 新書
- 20 同社ホームページ(2018 年 1 月 9 日)によると、これは新医療総合保険(基本保障、無解約返戻金型)で健康増進特約付加という新しい保険商品である。2017 年 GOOD DESIGN AWARD を受賞している。
- 21 2017 年 12 月 18 日 NHK ラジオ第 1 放送「ないとエッセイ」に出演した、熊谷修氏(全国食支援活動協力会理事、テーマは「しっかり食べて介護予防」)
- 22 専門用語で IADL(Instrumental Activities of Daily Living)の訳。食事・更衣・排泄・入浴などの日常生活動作 ADL よりも高度で、電話、買い物、家事、金銭管理などを含む。

著者連絡先; 田口 奉童 (Tomomi Taguchi)

名古屋市立大学 22 世紀研究所

〒467-8601 愛知県名古屋市瑞穂区瑞穂町字川澄 1

E-mail: tomomi.taguchi1944 @ gmail.com

(使用時@前後のスペースを除去して下さい)

Published online; March 9, 2018